ملخص كتاب
المفاتيح العشرة للنجاح

الكتاب د.ابراهيم الفقي
لمسة : آية سميط

للنجاح عدة طرق والكثير من الأساليب.. لكن هناك مفاتيح أساسية نحو نجاح أفضل ..
المفاتيح العشرة للنجاح :

☆ الدوافع
☆ الطاقة
☆ المهارة
☆ التصور
☆ الفعل
☆ التوقع
☆ الالتزام
☆ المرونة
☆ الصبر
☆ الانضباط

المفتاح الأول : الدوافع " محرك سلوك الإنساني "

يقول العالم الشهير فرانسيس بيكون : (نصيب الإنسان موجود بين يديه) أي كل ما يقدمه الإنسان من أعمال في هذه حياته. وتعرف الدوافع حسب معجم وبيستر : Webster هي الشيء الذي يدفع الإنسان للتصرف أو الحركة . ما هو مصدر الدوافع ؟... من أين تأتي الدوافع... ؟ يقول دينس ويتلي : تتحكم قوة رغباتنا في دوافعنا وبالتالي في تصرفاتنا . إذاً : الرغبة هي أول قاعدة للنجاح ف الرغبة هي غرس البذور في أرض النجاح وسر النجاح هو الرغبة المشتعلة .

• هناك ثلاثة أنواع للدوافع :

☆ النوع الأول من الدوافع / هو دافع البقاء : قال العالم النفساني إبراهيم ماسلو : " أهم الدوافع للإنسان هو دافع البقاء " دافع البقاء هو الذي يجبر الإنسان على إشباع حاجاته الأساسية مثل الطعام والماء والهواء... إلخ عند شعور الإنسان بالنقص ضمن حاجاته الأساسية يقوم بتنبيه المراكز العصبية في المخ الخاصة لإشباع هذه الحاجات الأساسية ، ومع سرعة تحرك الخلايا العصبية لتنشيط الإنسان جسميا ليصبح عنده الدافع للقيام بما يلزم لإشباع النقص .

☆ النوع الثاني من الدوافع / هو الدوافع الخارجية : هو نوع من الدوافع بكون مصدرها العالم الخارجي ، فقد يكون محاضرا أو أحد الأصدقاء أو أحد أفراد العائلة..... إلخ ولكن المشكلة الدوافع الخارجية تكمن أنها تتلاشى .
سؤال لك ؟ لو أن رئيسك في العمل قابلك بابتسامة لطيفة فهل لهذه المقابلة تأثير على يومك في العمل..؟ لو حدث العكس وقابل بطريقة جافة يدون سلام أو ابتسام فهل لهذا أيضاً تأثيرا على يومك..؟

- بالتأكيد أن ذلك سيؤثر على يومك من الممكن أن يؤثر على حالتك النفسية لمدة طويلة . فإن الإنسان يعتمد للأسقف اعتماداً كبيراً على الدوافع الخارجية حتى يشعر بتقدير رؤسائه وأصدقائه وأفراد عائلته ، فنحن دائماً نحتاج ل رضا الآخرين ، ونحب دائماً أن نكون مقدرين منهم ونريد أن ينظر الناس إلينا نظرة إحترام حتى نشعر بقيمة أنفسنا .

☆ النوع الثالث من الدوافع / هو الدوافع الداخلية : وهذا النوع من الدوافع هي أقواها وأكثرها بقاء حيث أنك بالدفاع الداخلي تكون موجه عن طريق قولك الداخلية الذاتية التي تقود لتحقيق نتائج عظيمة.

LEARN
about your university

أقدم لك استراتيجية الدوافع القوية :

1 - قم بشراء دفتر مذكرات ودون فيه يومياً على الأقل أشياء ناجحة قمت بها في ذلك اليوم ، وليس من المعقول أن تظن أنك لم تقم بعمل شيء ناجح على الإطلاق لأنك ما زلت تتنفس وبصحة جيدة وعند أفكار مفيدة ولديك علاقاتك الاجتماعية ف أنت حتماً قمت بشيء ما مفيد و ناجح ، أطلق على هذا الدفتر (رفيقي إلى النجاح) أقرأها من الوقت لآخر لأن ذلك سيزيد من حماسك بسرعة .

2 - قم بعمل قائمة بالاشياء التي تريد شراءها في كل مرة تنجز عملاً ناجحاً اشتري لنفسك شيء من هذه القائمة وقد يكون العمل الناجح هو صفقة مربحة أو مجاملة لصديق لك أو ضبط لعواطفك عند اللزوم ، وقد تكون مكافأتك هي دعوة على العشاء أو شراء كتاب مثلاً أو مشاهدة فيلم مضحك..... إلخ .

LEARN
about your university

3- قم بعمل شيء خاص بك مرة في أسبوع ك سماع موسيقاك المفضلة مثلاً أو القيام بتمارين رياضية..... إلخ .





عش كل لحظة كأنها آخر لحظة في حياتك......

عش بالإيمان....

عش بالأمل....

عش بالحب....

عش بالكفاح....

وقدر قيمة الحياة. ♥